

HƯỚNG DẪN CHO CẦU THỦ TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Tình hình hiện tại do đại dịch COVID-19 gây ra là một bất ngờ lớn đối với tất cả mọi người trên toàn thế giới và có lẽ các em, giống như nhiều trẻ em và thanh niên khác trên toàn cầu, cũng đang trải qua những thay đổi khác thường như vậy tại nhà và cộng đồng của mình. Ví dụ như các em không thể đến trường, không thể đi chơi cùng các bạn hoặc không thể tham gia những hoạt động của ChildFund Pass It Back, vì thế bây giờ chúng ta phải ở nhà và cũng có thể các em đang dành nhiều thời gian online hơn bình thường.

Internet và mạng xã hội là công cụ tuyệt vời để có thể cập nhật tình hình của bạn bè, truy cập các kênh giải trí và thông tin. Tuy nhiên, đôi khi nó cũng có thể là một điều tiêu cực. Chúng tôi muốn đảm bảo rằng các em được an toàn về thể chất và tinh thần trong khoảng thời gian này, không bị bắt nạt, quấy rối hoặc không bị ảnh hưởng bởi những yếu tố tiêu cực, vì vậy, dưới đây là một vài lời khuyên mà các em nên luôn ghi nhớ!

Thực hành các kỹ năng Bóng bầu dục!

Đừng dành hết thời gian để truy cập internet, chơi trò chơi điện tử hoặc lướt mạng xã hội. Hãy sáng tạo ra những cách làm thế nào để mình có thể thực hành các kỹ năng chạy và rèn luyện thể lực ở trong nhà hoặc trong vườn!

Nếu em may mắn có một quả bóng bầu dục, có thể em thực hành các kỹ năng chuyên bóng tại nhà! Nếu không có bóng, em có thể thử các hoạt động thể dục mỗi ngày để cho cơ thể khỏe mạnh và tinh thần vui tươi. Huấn luyện viên của em có thể có những ý tưởng về những bài thể dục mà em nên thực hành hoặc có thể tìm những nguồn hướng dẫn tập thể lực miễn phí và đáng tin cậy ở trên internet để giúp em khỏe mạnh.

Duy trì thái độ tích cực và tử tế

Nếu em dành nhiều thời gian trên internet hoặc mạng xã hội, đôi khi em sẽ thấy có rất nhiều thái độ tiêu cực về tình hình hiện nay từ bạn bè hoặc những người mà em quen biết. Cố gắng điều tiết thời gian dành cho mạng xã hội một cách tích cực và em hãy sáng tạo để tìm ra cách để tiếp cận với những điều khiến em thấy hạnh phúc trong cuộc sống.

Đừng hòa theo những người có thái độ tiêu cực khiến em thấy buồn chán. Hãy đảm bảo rằng em luôn giữ thái độ sống tích cực và báo cáo ngay những người khiến em cảm thấy không thoải mái. Bên cạnh đó, hãy luôn tử tế với người khác khi online!

Chia sẻ cảm xúc của mình

Nếu em thấy mình khác biệt hoặc đôi khi cảm thấy có những cảm xúc tiêu cực trong cuộc sống, điều đó rất bình thường và thời điểm như hiện tại có thể khiến cho em đối mặt với một vài cảm xúc tiêu cực khi lịch học của em bị gián đoạn hay em không được đi gặp gỡ bạn bè!

Hãy chia sẻ cảm xúc của mình với ai đó mà em tin tưởng. Khi em chia sẻ những vấn đề của mình, em sẽ cảm thấy dễ chịu hơn và em có thể giúp đỡ nhau vượt qua những thời khắc khó khăn.

Hãy nói với người khác khi em quan ngại hoặc lo lắng

Hãy ghi nhớ rằng nếu em có vấn đề quan ngại hoặc cần trợ giúp hoặc cảm thấy cần được chia sẻ, em luôn có thể liên lạc với các anh chị huấn luyện viên ChildFund Pass It Back - các anh chị sẽ làm hết sức có thể để hỗ trợ em dù cho trong thời gian này chúng ta không thể gặp nhau qua các buổi học.

Huấn luyện viên có thể đã chia sẻ với em và các đồng đội tài liệu phát tay “Những dịch vụ Xã hội tại cộng đồng”. Ở đó, em có thể tìm thấy một vài số điện thoại liên hệ với các dịch vụ trong cộng đồng để giúp đỡ

những người trẻ đang trải qua hoặc có nguy cơ đối mặt với các mối nguy hại. Những thanh thiếu niên có thể liên lạc với đường dây nóng trợ giúp và các nguồn hỗ trợ sẵn có trong cộng đồng để giúp đỡ những ai đang trải qua khó khăn hoặc đang phải đối mặt với bạo lực. Các em không phải đối mặt với những vấn đề đó một mình. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp để cải thiện tình hình và điều đó cũng sẽ khiến em cảm thấy tốt hơn!